GIMNASTICA DE DIMINEAȚĂ ȘI MERSUL PE JOS, FARMACIA TUTUROR VÎRSTELOR

(Urmare din pag. 1)

tul, accidentele cerebrale, cancerul și, mai ales, accidentele rutiere, care au ajuns să fie adevărate epidemii traumatice. În acest din urmă caz, de pildă, centrii de excitație rămași pe scoarță (cum ar fi o preocupare intens obsedantă sau neplăcută) pot împiedica producerea reacției motorii suficient de rapide care, în anumite momente, le este necesară conducătorilor de autovehicule, pentru a evita un accident. Merită subliniat faptul că un conducător odihnit sau care vine de la o activitate musculară moderată nu va avea niciodată accidente rutiere din vina lui.

— Înseamnă, așadar, că se pot preveni efectele negative, patogenice, ale acestor centrii de excitație ?

— Desigur ! Și aceasta în primul rînd printr-o activitate musculară moderată, care șterge acești centri de pe scoarță mai bine decît oricare medicament. Un alt mijloc de înlăturare a centrilor patogenici excitație de pe scoarță este muzica armonioasă : muzica modernă, cu neregularitățile ei ritmice și lipsa melodiei, nu poate în nici un caz înlătura acești centri de excitație, ci mai degrabă poate crea alții noi. Dar să revin la principala cale de acționare. Rolul sanogenic al activității musculare, al tuturor grupelor de mușchi din organism, este cunoscut de foarte multă vreme. Astfel, se știe că alpinismul sau o plimbare într-un mediu nepoluat (în pădure, la vînătoare etc.) șterg, cel puțin temporar, preocupările obsedante din mediul poluant și dau o stare psihică bună și noi posibilități de muncă creatoare. Același lucru se întîmplă și în cazul sportului. Dar cele mai la îndemînă activități musculare și care reprezintă chiar o mare necesitate pentru îmbunătățirea metabolismului și întreținerea sănătății sînt următoarele două genuri de mișcare : MERSUL PE JOS ȘI GIMNASTICA DE DIMINEAȚĂ, CU FEREASTRA DESCHISĂ. În acest context, aș cita experiența făcută cu funcționarii unor mari magazine din R.F. Germania, care urcau scările pînă la zece etaje, prin oprirea liftului pe timp de mai multi ani. Acestia au avut de două ori mai puține accidente cardiace decît omologii lor din alte întreprinderi, care foloseau ascensoarele.

— Cu alte cuvinte, folosirea liftului ar fi sinonimă cu sedentarismul ?

— Întocmai ! Nu trebuie să uităm că stăm pe scaun numai de cîteva mii de ani și că am locuit în copaci și peșteri cu milioane de ani înainte, că organismul uman încă nu este nici pe departe adaptat la activitatea sedentară și în special la poziția de ședere pe scaun, asa-numită hipostatică, în care se produc numeroase turburări de statică ale coloanei vertebrale, numeroase turburări circulatorii ale nivelul abdomenului și toracelui, cît și la nivelul membrelor, dar poate cel mai important lucru este faptul, constatat recent, că activitatea musculară moderată duce la o sporire a oxigenării sîngelui care irigă creierul. În general, mai ales la virstnici, mersul pe 5—10 kilometri pe zi reprezintă o necesitate tot atît de importantă ca și alimentația.

— Firește, vă referiți la alimentația rațională !

— Desigur ! Dar nu se poate trece cu vederea faptul că omul modern, atunci cînd are posibilitatea, consumă alimente de cel puțin două ori, în anumite cazuri de patru ori, mai mult decît necesitățile lui clinice. Odată cu activitățile noastre moderne, activitatea musculară devine o mare necesitate. Or, tocmai aceștia — oamenii moderni — sînt cei care mănîncă mult și se mișcă puțin ! Oboseala a crescut de trei sau de patru ori mai mult în statele așa-zise bogate, față de cît era cu o jumătate de secol în urmă. Date statistice nord-americane arată că la obezi proporția de îmbolnăviri este cel puțin dublă față de cei cu greutate normală. Date, în sensul acesta, sînt extrem de multe. Ele nu pot intra în cadrul unui interviu de cîteva minute. În orice caz, rezultă clar că ACTIVITATEA MUSCULARĂ REGULATĂ DE DIMINEAȚĂ, reluată chiar și în timpul zilei, și în special MERSUL PE JOS reprezintă mijloace deosebit de eficiente și necostisitoare pentru întreținerea sănătății. Se recomandă practicarea acestor mijloace — gimnastica de dimineață și mersul pe jos — începînd de la primele virste, din copilărie, ca o condiție a scăderii procentului de îmbolnăviri la virsta adultă și chiar la copii și tineret. (S-a calculat că efortul muscular suplimentar trebuie să consume cel puțin 2000—4000 de calorii pe săptămînă, mai ales la cei care se supraalimentează și care sînt din ce în ce mai mulți).

— Ce alte avantaje ar mai avea activitatea musculară armonioasă și continuă ?

— S-a constatat, și nu de ieri, de azi, că sportivii sînt mai sociabili față de semenii lor și de aceea sînt foarte simpatizați în societate. În afară de educația care se face sportivilor și de necesitatea unei atitudini „sportive" nu numai în competiții, dar și în viață, acest lucru este legat și de activitatea musculară regulată și permanentă a acestora. Se cunosc puține cazuri de sportivi care suferă de insomnie, de colită, de nevroză, de hipertensiune arterială ; infarctul cardiac este extrem de rar la sportivi și, se pare, chiar boli complicate apar mai rar la cei care duc o activitate musculară regulată.

În luna februarie

ALEGEȚI PENTRU CURA BALNEARĂ CĂLIMĂNEȘTI – CĂCIULATA !

● Beneficiați de două avantaje : prețuri convenabile la cazare și masă ; o îngrijire medicală atentă cu posibilități optime pentru efectuarea curei.

Renumită pentru izvoarele sale cu ape termale și atermale — care acționează în mod spectaculos în afecțiunile tubului digestiv, hepatobiliare, renale, căilor urinare și ale aparatului locomotor, în bolile de nutriție și metabolism —, stațiunea Călimănești — Căciulata oferă și în această lună posibilitatea efectuării unei cure balneare eficace.

● O bază de tratament ultramodernă, încorporată în noile hoteluri construite pe malul Oltului, conferă siguranța unui tratament medical de specialitate.

REȚINEȚI : La transportul pe calea ferată se acordă o reducere a tarifului de 50 la sută.

Informații suplimentare și procurări de bilete prin OFICIILE JUDEȚENE DE TURISM ȘI I.T.H.R. BUCUREȘTI.

EXERCIȚIUL FIZIC – UN MAGNET CARE TREBUIE SĂ-I ATRAGĂ MAI PUTERNIC PE ELEVI

ÎNTRE ATLETA LUCIA NEGOVAN (11,7 pe 100 m !) ȘI CEI APROAPE O SUTĂ DE ELEVI COMOZI CARE NU FAC SPORT DELOC...

Liceul „PAPIU ILARIAN" Tg. Mureș

Duminică dimineață, la Tg. Mureș... Liniștea din spațioasa curte a liceului „Papiu Ilarian", de pe coridoare, ne lasă impresia că am intrat într-un edificiu pustiu. Este doar o impresie. „Potiții și la sala de sport !", ne îndeamnă cineva din administrația școlii.

Sala de sport, plină pînă la refuz ! Elevii din patru ani de studii, din clasele mari, IX—XII. Băieți și fete. „În fiecare duminică organizăm întreceri de volei și baschet. Meciuri amicale, inter-clase. Un fel de repetiție la «Cupa liceului», tradițională la noi". Cel care ne dă explicația este un bărbat chipeș, energic, care invită la ordine și disciplină : profesorul de educație fizică Ștefan Raczkövi. L-am mai văzut undeva... „Da, am lucrat cu 11 ani în urmă într-o comună din județ, la Cristeștii. Din 1967 sînt aici".

Tînărul dascăl de sport de acum un deceniu și mai bine fusese unul din eroii unui reportaj. Proaspăt absolvent, acceptase să lucreze la țară, unde educatorii trebuia, unde își apropiase copiii, determinîndu-i să înțeleagă rostul exercițiului fizic, peste lecțiile din clasă, necesitatea ca fiecare, zilnic, să fie prezent într-o formă de activitate sportivă, individuală sau colectivă.

Pe acest fond... sportiv a debutat sondajul nostru la unul dintre cele mai cunoscute licee din municipiul Tg. Mureș. La realizarea lui ne-au fost de un real ajutor nu numai cei trei directori, **Simion Văsieș, Arpad Deak** și **Radu Băbeanu**, colectivul catedrei de specialitate, ci și mulți alți profesori (**Erica Neicu**, secretar al organizației de partid, **Corina Tirnovean, Doina Banc, Andrei Tőkés** etc.), precum și organizația de tineret, prin președintele asociației sportive, elevul **Horațiu Moldovan**, din anul X B.

„PORȚIA ZILNICĂ" DE MIȘCARE – SUB 30 DE MINUTE...

Aceasta ar fi o primă concluzie, după studierea răspunsurilor celor aproape 500 de elevi din anii IX—XII, testați în scris (mai puțin reprezentanții anului X, aflați în perioada de practică în producție).

Ce înseamnă, de fapt, 30 de minute de mișcare zilnică ? Înseamnă timpul pe care elevii de aici îl rezervă exercițiilor fizice (practicate prin modalități diferite) ÎN AFARA LECȚIILOR DE EDUCAȚIE FIZICĂ, prin orele de activități colective sau individual. Din testul nostru, fundamentat — cum s-a dorit — pe o mare sinceritate din partea elevilor, rezultă că **un număr de 91 de elevi iau parte la activități sportive extrașcolare organizate în colectiv, 312 fac sport individual** (de regulă exerciții de gimnastică, dimineața sau seara, înainte de culcare, dar și plimbări cu sania, „leșiri" pe schiuri, pe platoul Corneștilor, în alte zone pitorești ale municipiului sau scurte recreații, între orele afectate studiului, pe patinoare naturale), **în timp ce 75 se limitează doar la orele de clasă.** În acest ultim număr am inclus nu numai pe cei care au înțeles să răspundă ferm la test („Nici un minut pe zi sportului, exercițiilor fizice, pesteîn lecțiile de specialitate", Teodor F., anul IX A), ci și pe cei cu formulări ezitante, de felul „Da, cu intensități diferite" (Mioara G, anul XI C), „Prea puțin..." sau „Aproape deloc" (răspunsuri ce se repetă, aproximativ în aceeași formulare și care nu spun nimic...).

Apelînd de la început la sinceritate, trebuie să evidențiem cîteva cazuri, ca, de pildă, cel al **Marianei Giurgiu** (XII A), care specifică și convinge că practică „numai 5 minute pe zi, diminețile, exerciții fizice", sau al elevelor **Carmen Florea** și **Luminița Frățilă** (IX C), pe care testul ziarului le-a înduioșat, parcă, să fie foarte autocritice, notînd că „se mai întîmplă să absentăm de la practica exercițiilor fizice sau chiar de la lecții". Și motivează cu o încărcătură de efort, în preajma unor teze, mai ales în situația unor eleve fruntașe la învățătură.

Aproape 30 de minute pe zi pentru exerciții fizice și sport. O cifră și o **proporție discutabilă, deoarece, din păcate, nu are o distribuție uniformă : mulți elevi acordă mișcării o cantitate de timp mai mare numai duminica ; alții, în perioada practicii în producție** (cînd nu sînt, de regulă, de efectuat teme pentru a doua zi) **sau în vacanțe. Aici s-ar cuveni ca elevii să fie mai bine orientați, ca în școală să se creeze o veritabilă opinie de colectiv în ceea ce privește perspectiva practicării zilnice, dimineața și seara, a exercițiilor fizice, zilnic, înainte de culcare"** (Dorina Barbălată).

Am înțeles din răspunsurile lor, deși nu au afirmat-o direct, că în școala generală, acolo unde ar fi trebuit să se formeze și să se cimenteze deprinderea de mișcare, nu s-a lucrat suficient, astfel că rezultatele actuale se înscriu pe această linie, iar cerințele din școală nu reușesc încă să-i capaciteze pe toți la nivelul dorit.

PERFORMANȚA ? UN „OBIECT DE PREȚ"

Avînd în vedere că sînt foarte mulți cei care „nu au timp" pentru activitatea sportivă și că, de ținut activ de profesorii de specialitate, de **Ion Ehedi** cu precădere, dascălul care a călăuzit spre aceeași îndeletnicire peste 40 de tineri din această instituție de învățămînt, **Canaro, Bidiga, I. Nagy** (Tg. Mureș), **Năsăudean** (Ibănești), **Singiorzan** (Cipău), **Tothpall** (Lechința de Mureș), **Tudose** (Reghin), **Kelemen** (Batoș), **Trosner** (Sovata-Băi), **I. Gheorghe** (Negrești) au plecat de aici devenind cadre didactice de specialitate cu o bună reputație.

Operația continuă, practic non-stop, lîngă Ion Ehedi, ceilalți doi colegi de catedră, Mariana Bighian și Ștefan Raczkövi, formînd pentru I.E.F.S. noi și noi generații din rîndul proaspeților absolvenți, al elevilor cu afinități și performanțe sportive.

EDILII AU CUVÎNTUL !

Factorii consultați și în primul rînd colectivul de conducere a liceului consideră că **atragerea elevilor în practica exercițiilor fizice și sportul spuntul poate atinge cote mai înalte.** Cum ? **Valorificînd mai bine condițiile existente** (sala de sport, un coridor amenajat pentru atletism, curtea liceului, care dispune de terenuri de volei și tenis, baschet și handbal, sector pentru sărituri), **dar și sporind spațiul de mișcare al elevilor**, printr-un teren situat în vecinătate, chiar în „cartierul" megieș. Copiii și l-ar amenaja singuri, fonduri există, bugetul liceului îngăduie unele investiții (așa cum reușește să acopere toate nevoile de material și echipament sportiv !). Ce lipsește atunci ? Înțelegerea edililor. O sugerăm și o așteptăm, împreună cu toți elevii și profesorii de la „Papiu Ilarian". Mai mult : sîntem siguri că ea nu va întîrzia, știut fiind cît de generoasă a fost municipalitatea cu tineretul studios în alte ocazii asemănătoare.

În acest fel, **tradiția liceului are toate șemeiurile să fie îmbogățită. O sportivă ca Negovan, care se anunță o stea în atletismul nostru de performanță, mulți alți elevi aflați în loturile de juniori la volei, baschet și handbal pledează pentru afirmarea acestei tradiții.**

În paralel, însă, polarizarea atenției elevilor, a marii mase a tinerilor ce se instruiesc aici, spre mișcare, spre sport, pentru sănătate, trebuie să constituie un obiectiv permanent, care angajează nu numai colectivul profesorilor de specialitate și școala sau organizațiile de pionieri și tineret, ci și familia, în primul rînd familia. Prin înțelegerea necesității acestei colaborări multilaterale se va putea ajunge treptat ca fiecare elev să aloce mișcării, din convingere, nu 5 sau 10 minute pe zi, ci mult mai mult. Făndcă orice minut în plus de mișcare se valorifică în sfera întăririi sănătății și robustetii copiilor sensul social cel mai important al educației fizice în școală.

Tiberiu STAMA

10 februarie 1978... Ca în fiecare zi, baschet non-stop în sala de sport a liceului „I. L. Caragiale"... În trening : prof. Constanța Săndulache.

Foto : Vasile BAGEAC

Liceul „I. L. Caragiale" din București. Petrecem cîteva ore în sala de sport. Profesoare de educație fizică — Clara Roman și Constanța Săndulache, ambele suplinitoare. Ore frumoase, animate, echipament corect, timp bine valorificat, comasări de clase — XI A și XI B — pentru demixtare, în vederea unei mai eficace îndepliniri a temei. La terminarea ultimei ore, colectiv sportiv, prevăzut pentru o oră (13—14), dar care s-a încheiat în jurul orei 15,30, deoarece baschetul este o veche tradiție la „I.L. Caragiale", iar majoritatea elevilor nu-i rezistă.

În „ferestrele" orelor de educație fizică, citeva sondaje în clasele a IX-a și a XI-a (total — 6 clase investigate).

Iată citeva din întrebările puse elevilor :

● **Cît timp acordați pe săptămînă sportului, în afara orei de educație fizică ?**

● **Faceți parte din vreun club sau dintr-o asociație sportivă ?**

● **Ce performanță sportivă ați obținut ?**

● **Sînteți mulțumit de dezvoltarea dv. fizică ?**

● **Ce părere aveți despre felul în care se desfășoară lecția de educație fizică ?**

Pentru elevii claselor a cîte cîte cîte